

その他の解答一覧

感染症の予防のために、生活の中で工夫していることがあれば教えてください。

---患者本人---

- ・外出時はマスク
- ・手洗いとうがい、消毒
- ・普段から在宅医療処置のため衛生用品は使っていたがコロナの影響により使う量も2倍になりまた、消毒は売ってないため原液を買い濃度を調整して自分で作ったり脱脂綿も浸して浸透脱脂綿を作成し20年前みたいに作っている。
- ・手洗い、マスク着用、換気、外出自粛
- ・外出自粛。
- ・虚力、人混みは避けています。
- ・外出時マスクは勿論のこと、帰宅後は必ず手洗い。外では物にむやみやたらと手で触らない。ハンドルは常にアルコール除菌。3密は避ける。車乗車中は窓を開ける。他人との距離や飲み物を飲むようにしている。
- ・手洗い、うがい、マスクの着用。また、できるだけ外出は控えています。
- ・買い物頻度を最小限にする。
- ・(手洗いなどは当たり前として)ニュースから離れる。不安の要素を排除することで、メンタルバランスや睡眠の状態が良くなるから。
- ・1日2回の換気、毎日の床清掃、バランスの良い食生活、睡眠時間の確保/起床時間の固定化、趣味の継続(出来る限り)
- ・手洗い、うがい、消毒、マスク。外出を極力減らす。
- ・手洗い、うがいの励行。外出時のマスク着用。
- ・外から帰ったら玄関でマスクを外して、着てた服はすぐに洗濯、すぐにシャワー浴びてます
- ・マスク着用と手洗いの徹底。喉を乾燥させないようにこまめに水分補給
- ・うがい、手洗い。外出時には、自身が罹患者で拡大を防止しているという意識を持って、マスクを着用し、必要最小限の外出にとどめている。体幹が衰えてQOLの低下が予想されるので、自宅で出来る運動をしている。
- ・てあらい、うがい、アルコール消毒、ビタミンCとDの摂取
- ・手洗いうがい、3密を控えることを心がけている
- ・メガネ、マスク、出来る限り防止してる。
- ・マスク着用、手洗い、うがい、沢山寝る。
- ・通常、膠原病患者は、ステロイド薬や免疫抑制薬を常用している患者が多い為、1年を通じて『人混みは避ける』『手洗い』『うがい』『バランスの良い食事』『ストレスを溜めない』『マスク』『良質な睡眠』など、普段から体調管理を徹底している。そのためか、今のところ『膠原病患者でコロナウイルスによる重症者がいる』との話は聞いていない。
- ・うがい手洗いの徹底
- ・外から帰ったら、手洗いなどの基本的なことはしっかりと。スーパーでは、入り口でのアルコール消毒を活用。
- ・栄養バランスの良い食事をする。しっかり、休息。体力維持と体重増加阻止に、部屋の中で足踏み、スクワット。
- ・手洗い消毒はより一層行う。人にできるだけ会わない。外食しない。
- ・マスクは常にするようにし、こまめに手洗い、アルコール消毒、うがいをするようにしています。外出も最小限にしています。
- ・自室で過ごし極力、家族と接触しない様に注意している。

- ・家庭でも各自部屋で携帯を使った交流や食事は各部屋で摂る
- ・換気をしている。アルコール消毒をしてる。手洗いの徹底。
- ・あまり外に出歩かないようにしている
- ・stay at home
- ・手洗い、アルコール消毒、マスク着用
- ・人混みを避ける。
- ・うがい、手洗い。患者さんに接した時は、鼻うがい。
- ・個室にこもり家族と共用スペースを共にしない。タオルを共用しない。消毒や換気、室内でもマスク。勤務時間と時間帯をずらし、あまり人と接さない。消毒スプレーを持ち歩く
- ・手洗い、うがい、マスク
- ・手洗い、うがい。休日は外出しない。
- ・うがい、手洗い等の基本的事項の理解と徹底。
- ・外出をしない。手洗いうがい。アルコール消毒
- ・外出を控えている
- ・どうしてもと言う以外は外出しない。外出の際はマスクは鼻まで覆うように使う。
- ・人とは離れる
- ・外出しない。しても短時間で済みます。帰ったら直ぐにシャワーをし、外出着は全て洗濯する。
- ・手洗い、うがいはもちろん、お部屋の掃除、規則正しい生活、換気も定期的に
- ・手洗い、うがいの徹底と、ほぼ家から出ないで生活。
- ・疲労などでかからないように半日勤務にしている
- ・手洗いの徹底、こまめな水分補給、無理のない生活、運動の実践など
- ・まめな手洗い、消毒に気を付けている。
- ・マスクは常につける。体温は朝昼晩計測。定期的に職場のドアのにとって、スイッチに次亜塩素酸を振りかけ、拭く。職場の換気。30分に一度程度、次亜塩素酸（素肌でも大丈夫なもの）を手にかける。自宅に帰る前に、服に次亜塩素酸を振りかける。買い物以外の外出をなるべく控える。
- ・人と会うのを控えている。外出を控えている。
- ・手洗い、うがい、マスクは必須。自分自身が徹底してアルコール消毒する
- ・帰宅したらすぐにシャワーに入る、服もすぐに洗濯する。睡眠を確保し病状が維持できるように努めている。
- ・皮膚への負担が大きいアルコール消毒は避け、泡せっけん手洗いとハンドジェル、保湿クリームで対処。マスクは肌触りが良く抗菌性のある藍染を購入。水分の補給、栄養バランスなど生活のリズムを大切にしている。
- ・マスク
- ・マスクと手洗い
- ・マスク装着、こまめな手洗い
- ・出来るだけ外出を避ける
- ・モチベーションを下げない・免疫力を上げる それだけを思い 他人に惑わされ無い様にを思い務めている。
- ・手を清潔に保つ
- ・とにかく手洗いをマメにしています。マスクは呼吸器疾患(在宅酸素中)があるので日常的に以前から付けてます。
- ・人込みに行かない。うがい、手洗い、マスク、消毒等徹底。不要不急の外出をしない。
- ・飛沫感染、接触感染の予防
- ・手洗い、消毒、外出しない。睡眠、栄養に気をつける。
- ・マンション内を歩いている
- ・マスクの着用、うがい手洗い、勤務施設内では消毒の徹底、不要不急の外出の自粛など。

- ・手洗いは当然で、マスクは着用。極力人が多いところへはいかない（普段から）
- ・外に出ない
- ・マスク二枚重ねと手洗いうがい、濃厚接触をほぼしません。感染症が再発を生む病気なので。
- ・マスク、手洗いの強化
- ・手洗い、うがい、マスク、部屋の換気。購入してきたものは全て除菌シートで拭き取ってから冷蔵庫へ。食材の買物以外は家に居る
- ・出来ることの全てをしている。
- ・治療のために必要な通院以外は外出しない。手洗いうがいを丁寧にする。家のなかのドアノブなど拭けるところはアルコール除菌シートで拭く。
- ・帰ってきたら、まずはすぐに手洗い！
- ・とにかく手洗い。Stay home
- ・手洗いうがい、手指の消毒、マスク着用など
- ・常に換気、マスク着用、手洗い、うがい、免疫力を落とさないようにきちんと食事、睡眠、ストレッチを行う
- ・手洗い、うがいの励行、マスク着用、手指消毒、人混みを避ける。
- ・極力家から出ない
- ・手洗いうがいは必ず。食事の際は皿などには取り箸を必ずつける。外から帰ったら服にリセッシュ。換気をこまめにする。
- ・しっかり食べて寝る
- ・マスク着用
- ・手洗い
- ・帰宅した際は、うがいをする"
- ・生物学的製剤使用開始した時点で手洗いうがいなどの感染症防止予防はできるだけしている。生物学的製剤使用開始以後2年以上風邪も引いていないし発熱もない。新型コロナウイルスが感染拡大してからは外出も通院だけにしている。夫にもウイルスを持ち込まないよう気をつけてもらっている。
- ・手洗い
- ・外出時は80%濃度のアルコールジェルを携帯して、手洗いができない時も含めてこまめに使用している家の中でよく触れる部分の消毒。マスクの取り外し前後の手洗いと、紐だけを触れるように注意している。
- ・手洗い、うがい、消毒、主治医からの外出禁止令
- ・普段通り手洗いうがいなどはしっかりしている。マスク着用。
- ・手洗い うがい 人混みを避ける。
- ・洗えない杖の手を置くところにラップを巻いている。車椅子は店内で借りて、自分のは持っていかない。玄関のドア、洗面所のドアまではラップを巻き、手を洗ったら巻き直してます。
- ・自宅から出ない。手指をこまめに洗う。洗顔回数を増やす。通院時（唯一の外出）にはマスク着用。
- ・うがい手洗い
- ・いつも通りで、手洗い、うがい、消毒、マスク、人混みを避けることの徹底です。
- ・人の多い場所へ行かない、マスク、手洗い、うがい、手指消毒
- ・出張などの時は、貼付剤を貼る位置を効く場所にするなど
- ・手洗いうがいマスク消毒
- ・手洗い顔洗い、うがい、共用部に入出入りする際の消毒、消毒持ち歩き